Die Frau und ihr Haus

Aufnahme Hinderks

Luiſe Umpfenbach-Paetow

iſt geborene Berlinerin, dabei jedoch eine Landſchaftsmalerin, deren Einfühlungsvermögen, Innigkeit und Weiträumigkeit der Auffaſſung an Caſpar David Friedrich erinnert. Schon ihre Silberſtiftzeichnungen, deren eine hier wiedergegeben iſt, zeigen, wie ſie den organiſchen Zuſammenhang eines Landſchaftsbildes durch gewiſſenhafte und bewundernde Einordnung in die Natur zu erfaſſen vermag. Mehr jedoch noch kommt das in ihren farbigen Landſchaftsmalereien zum Ausdruck, deren Leuchtkraft deshalb ſo groß iſt, weil ſich die Künſtlerin alte Techniken wieder erarbeitet hat, Techniken der Maler des Mittelalters, Temperagründe auf Holz, über die laſierend farbige Schichten gezogen werden. Dieſe Techniken leben jetzt an verſchiedenen Stellen wieder auf.

DIE FRAU UND IHR HAUS

VERLAG LUDW. FLOTTMANN, GÜTERSLOH

18. Jahrgang Heft 6 Juni 1937

Dr. Hans Graaz:

HYGIENIKER ZUR MODE

Die Zeit- und Ortbedingtheit, die beim Modischen oft auffällt, und mit der wir geradezu die Vorstellung von etwas „Wetterwendischem" verbinden, ist eine Folge des Umwelteinflusses. Denn Kleidung an und für sich ist ursprünglich Schutz. Aber nicht nur mechanisch-materiell, etwa gegen Kälte, Wärme, Verletzung, sondern mit vielem Anderen (Schmuck, Stimme, Gang, Duftstoffe, allgemeines Verhalten) Werkzeug zur Daseinsgestaltung und -wirkung. Hier folgt der Mensch in seiner Erfindungskraft nur alten, ewigen Lebensgesetzen, die wir auch in anderen Erscheinungsformen, Mähne des Löwen, Geweih des Hirsches, Gefieder des Hahnes und anderem mehr erkennen. Das Äußere, die Körperoberfläche (Fell, Gefieder) beim Menschen auch das künstliche Fell — die Bekleidung — ist also artbetont und also auch geschlechtsbetont; Werben und Locken naturgegeben an sich, daher nicht unziemlich. Anstößig ist höchstens die Form. Uns gefällt der Nachtigallengesang besser als das Jaulen der Kater. Die Kätzin empfindet hier anders. So ist es auch beim Menschen. Streben die männlichen Ausdrucksformen zur Darstellung der Stärke, Kraft und des Mutes, so zeigen die weiblichen, manchmal in rührender Verzerrung, gerne eine gewisse Hilflosigkeit und Hilfsbedürftigkeit. Solche Lockung ist oft ahnungslos! So, wenn die „hypermoderne Dame" die abgewaschenen Eigendüfte durch mehr oder weniger pariserische Odeurs und die unter der Kleidung verdeckte Geschlechtszeichnung durch knallrote Mund-Lippenbemalung wieder kompensiert.

Die zeitlichen Einflüsse im Modischen nun sind unbeständiger, bunter, scheckiger, zeigen auch häufiger den Charakter der Verzerrung — den Modeunsinn — Modennarrheit — Modetorheit. Hierbei sind nicht nur die Geschlechtsinstinkte sondern auch andere Daseinsbedingungen (Beruf, Stand usw.) wirksam.

Seit dem Untergang des Altertums kann man an den modischen Erscheinungen deutlich die Entwicklung des europäischen Geistes verfolgen. Die unpersönliche, steife, geometrische Ornamentik des romanischen Stilgefühls, die die lebenden Körperformen mehr oder weniger auslöscht, gelangt in der Renaissance zu organischen, lebendigeren Ausdruckselementen; die Körperformen werden nicht mehr ausgelöscht, sondern gestaltet, betont. Im Barock, noch mehr im Rokoko entgleist diese Körperbetonung zu den bekannten Verzerrungen der ungeheuren, ausladenen Hüften, der Krinoline, des Schnürleibchens, der Stöckelschuhe und der Turmperücke. Die bürgerliche Tracht dann, bescheidener in ihrem Ausdruckswillen, bleibt milder in den Entgleisungen. Den meisten Schutz jedoch gewährt die Arbeit. Bauern- und Handwerkertracht haben am besten gesunde Formen bewahrt.

Den deutlichsten Ruck im modischen Umschwung jedoch zeigt unsere Zeit. Das Erbteil spanischer Hofetikette, das Korsett, das jahrhundertalte, unentbehrliche Attribut der Dame, ohne das sich noch unsere Mütter unangezogen und schamlos vorkamen, verschwindet und mit ihm die Krankheit der jungen Mädchen jener Zeit, die Bleichsucht. Die vielen faltenreichen und schweren Unter- und Oberröcke mit Schleppen und Unterbindern (in Deutschland geschmackvoll Cül de Paris genannt) haben keine Daseinsberechtigung mehr, und wo sie im modischen Bild in stark reduzierter Weise einmal wieder auftauchen, sind sie nichts als Erinnerung. Die Unterwäsche wird leicht und hygienisch, die Frau wagt sich vom Stöckelschuh in eine vernünftigere Fuß- und Strumpfbekleidung. Die kühnen Haarfrisuren

mit künstlichen Unterlagen (falscher Wilhelm) weichen schlichteren, ja selbst der griechische Knoten wird, einer Forderung des praktischen Lebens folgend, abgeschnitten.

Diese Abkehr von der Überbetonung des Weiblichen, die freilich oft bis zur Verzerrung geht, diese Hinneigung zu praktischen modischen Formen, wie sie sich im schaffenden Volk aus der Notwendigkeit der Betätigung der Frauen von altersher noch erhalten hatte, spiegelt viel mehr, als gemeinhin nur geahnt wird, die Entwicklung unserer Zeit.

Wie nun kamen die geltenden modischen Begriffe zustande? Nicht die Geistigen sind die Väter der heutigen Mode, wenn auch zweifellos die revolutionierenden Gestalten wie Nietzsche und Ibsen mit scharfem Gedankenpflug manch übles Unkraut unterpflügten und so den Boden für eine neue Aussaat bereiteten. Auch die Wissenschaft, insbesondere die Hygiene, weckte allenfalls die Geister auf, wirkte aber nicht gestaltend. Ebenso stehen nicht die bildenden Künstler an der Wiege der heutigen Mode. Nur in einem angewandten Gebiet der Architektur (Riemerschmidt, Bruno Paul, Schulze-Naumburg) sehen wir die Abkehr vom Historismus und Stilisieren, die Wendung von verschrobenen zu gegenwartsnahen Gestaltungen, die dazu führten, auch das Haus dem Licht zu öffnen, es gesunder und hygienischer zu machen.

Bodenbereitend, bahnbrechend, die Geister aufschließend, zugänglicher machend, aus dem Instinkt des Volkes emporwachsend, ist bei alledem vielmehr die von keiner Wissenschaft und Kunst ins Leben gerufene Gegenbewegung gegen die zunehmende Verstädterung, das out-door-movement in England, in Deutschland die Lebensreformbewegung, aus der deutschen Naturheilbewegung hervorgegangen, am Beginn unseres Jahrhunderts auch die deutsche Frauenbewegung. Die Jugendbewegung, das sei nicht vergessen, gelangte von sich aus schon zu einer hygienischen, wenn auch noch sektiererischen Gestaltung der Kleidung, die später für die allgemeine Entwicklung der heutigen Mode nicht ohne Einfluß geblieben ist.

Die wirklich bestimmenden Kräfte aber in der Entwicklung der weiblichen Mode sind die zunehmende Berufsarbeit der Frau und die Anteilnahme der Frau am Sport. Sport nicht im Sinne des Leistungssportes, sondern als der Ausgleichsbewegung einer zunehmend motorisierten Zeit aufgefaßt, die die Muskelarbeit mehr und mehr überflüssig macht, und den Menschen zum „Hirn mit Anhang“ stempeln will und versucht, ihn zum Hockerdasein zu verdammen. Und nicht zuletzt wirkt auf die hygienischen Bestrebungen der Mode eine auf äußersten Umsatz arbeitende Bekleidungsindustrie, die, eifrig die Wünsche und Träume moderner Menschen belauschend, versteht zu gestalten, was denn am meisten gefällt, was den Zeitumständen ebenso wie den ewigen-stetigen Anforderungen der Mode entspricht.

Alles in allem: die heutige modische Kleidung ist nicht so sehr von ästhetischen als von praktischen Anforderungen her gestaltet, sie ist nicht mehr Prunkkleidung, sondern vielmehr Werkkleid und so der Zeit angepaßt. Sie ist aber auch in hohem Maße hygienischer als alle früheren Kleidermoden des europäischen Kulturkreises, sie ist wie ein Schrei der sonnenarm lebenden, verstädterten Bevölkerung nach Licht und Luft, nach freier Bewegung, nach Befreiung von Umschnürung und Hockerdasein. Das Stetige, Ewig-Weibliche wird nicht ausgelöscht, kommt wohl zum Ausdruck, bleibt aber auch jetzt nicht — wie so oft in der Mode — vor Entgleisungen bewahrt. Es gibt eine neue Art von Stöckelschuhen, Lippenbemalung, Augenbrauenrasur, es gibt angeklebte Wimpern, rote Fingernägelbemalung und anderes mehr. Geschmack ist eben Begabung. Manche sind hier plumper, andere feiner, diese innerlicher und jene äußerlicher — und auch in der heutigen Mode gehen manche Frauen „auf's Ganze“.

Von diesen Auswüchsen abgesehen, müssen wir als Hygieniker aber die heutige weibliche Mode weitgehend bejahen. Leichtere Unter- und Oberbekleidung erlaubt bessere Hautatmung, gibt der Sonne als Lichtreiz mehr Zutritt zur Haut, die Hautleistung als Abwehrorgan gegen ansteckende Krankheiten wird gefördert, die Anfälligkeit des Körpers wird gemildert. Alles dies ist natürlicher, daher gesünder! Wie man in der gesamten Lebenshaltung natürlicher, schlichter geworden ist, so auch in der weiblichen Mode!

Kleidung sei Schutz und Schmuck! Sie betone Wesenheit und Art und werde außerdem den Anforderungen des Tages gerecht! Je naturfremder ein Volk leben muß, desto notwendiger die Korrektur, die Hygiene. Und je begabter die Kräfte, desto geschmackvoller die Formen.

Erich Scheurmann:

SAUBERHALTUNG DES GEHIRNS

Die Sauberhaltung des Gehirns ist geradeso wichtig für die Gesundheit des Menschen wie die Sauberhaltung des Leibes.

Nicht wenig Gehirne sind verschmutzt, mit Unrat, Gerümpel, Spinnweben, Staub, mit Verbrauchtheiten aller Art. Oder sie gleichen überfüllten Lagerräumen. Sie sind bis in alle Ecken vollgestopft mit den Lasten des Wissens. Mit Namen, Zahlen, Begriffen, mit Erinnerungen, mit allen möglichen Vorgängen der Wirklichkeit und Unwirklichkeit. Bald lagern alle Wissensgüter wohlgeschichtet auf- und übereinandergetürmt, registriert, numeriert, stets zum Gebrauch bereit, bald wirr und ordnungslos durcheinandergeworfen, ein Wirrsal ohne Übersicht und Umsicht.

In nur wenigen Gehirnen ist freier Raum, weht reine Luft, der Odem der Klarheit und Reinheit, die meisten erfüllt Enge und die Dumpfheit der Überfülle. Die meisten Menschen balancieren ihre überfüllten Lagerräume durch ihr Dasein und sind stolz auf die Last in ihrem Haupte. Die Natur, immer zur Anpassung bereit, läßt sie den Druck kaum mehr spüren. Der Mensch selbst merkt auch nicht leicht die schädigende Wirkung auf seinen Geist und die maßlose Verschwendung einer edelsten Kraft in solcher sinnlosen Anhäufung von zumeist unbrauchbaren Rohmengen des Wissens.

Der Mensch lebt in dem Wahn, er könne ohne diese Belastung nicht mehr leben, es fehle ihm ohne sie gleichsam das erdbindende Schwergewicht, als fürchte er sich vor Hohlräumen, vor aller Unerfülltheit. So rafft er in sein Gehirn hinein, was es und so viel es nur zu fassen vermag; als sei dies ganz allein seine Bestimmung, es möglichst vollzupacken bis zum äußersten Rand des Möglichen.

Er gleicht in diesem seinem Beginnen einem Menschen, der ißt und wahllos immer mehr Nahrung in sich hineinschlingt, in dem Glauben, durch die Menge allein zu Kraft des Leibes zu gelangen.

Kraft und Erneuerung gewinnt kein Mensch allein dadurch, daß er nur Stoffe in sich hineinfüllt. Weder im Leiblichen noch im Geistigen. Es kommt vielmehr darauf an, was aus den Stoffen wird, ob und wie sie zum Vorteil oder Nachteil des Ganzen verarbeitet, ob sie umgewertet in Kraft, oder ob sie zur Hemmung werden. Dieses hängt aber nicht vom Stoffe ab, sondern ebensoviel von den verarbeitenden Mächten. Sie alleine bedingen Art und Menge ihrer Ernährung.

Wichtig ist es darum, daß ein jeder Mensch die besonderen Rohstoffe kennt, die er zu seinem leiblichen oder geistigen Aufbau braucht. Es gibt keine Norm der Ernährung für alle Menschen. Jeder Mensch braucht von diesem oder jenem Stoffe mehr oder weniger,

um zu seiner besonderen Kraft und Vollendung zu gelangen. Und der gesunde Mensch nimmt auch nur das auf, was seinem Geiste oder Leibe gemäß ist, wonach sein Geist oder Leib verlangt.

Doch diese Organe des sicheren Wissens dessen, was einem nützt oder schadet, der „Instinkt" des Menschen, ist vielfach verdorben, ist unsicher und unzuverlässig geworden — wiederum durch falsche Einredungen des Verstandes von außen — deshalb schlingen sie wahllos alles Ergreifbare in sich hinein zum Schaden des inneren und äußeren Wachstums. Leib oder Geist hat nunmehr keine andere Arbeit als der Menge der Stoffe Herr zu werden, sie wieder von sich fort zu weisen, um nicht daran zu verderben. Sie erzeugen dabei weder Kraft noch Licht, die verarbeitenden Mächte verbrauchen sich völlig in der Roharbeit des Überwindens von Stoffen.

Und — was das Schlimmste ist! — der Mensch verstopft durch die wahnwitzige Überlastung des Gehirns seine eigentliche Geistesquelle. Er zerstört das Ur-Wissen in sich. Denn ein jeder Geist bildet naturgesetzlich aus seinem eigensten Kraftbereiche ein Wissen höherer Art, und dieses Wissen ist unser bestes Wissen; denn es ist gleichsam ein Blut-Wissen, ein Wissen aus uns selbst, ein Auswirken unserer Gesamtheit Mensch.

Es lebt unverkennbar in jedes Menschen Geist ein heißes Begehren, aus sich selbst zu schenken, nicht nur die angenommenen oder zugewanderten Güter weiterzureichen, wie ein Handlanger Steine weiterreicht, er möchte das geben, was ihm vom Jenseits aller Wissenschaft gegeben wird. Denn dies sind Adelsgeschenke des Geistes, die Blüten am Baume des menschlichen Geistes.

Dieses schöpferische Wissen, welches nur die ungetrübte Urquelle schenken kann, steht über allem weltlichen Stoffwissen, ein jeder Trank aus ihr erneuert Körper und Geist. Das Über-Wissen ist zumeist nur unlebendiges Stoffwissen, Belastung, Hindernis zu freier Bewegung und Entfaltung des Geistes. Er verliert daran seine Schwungkraft, sein Vielwissen wird zum Leiden.

Von diesem Leiden frei bleibt jeder Mensch, der es versteht, sein Über-Wissen wieder abzulagern, sich in einem höheren Sinne „dumm" zu machen. Mit anderen Worten: der Mensch, welcher es versteht, alles das, was ihm von außen aufgedrängt wurde, ehe er die Urgesetze des Geistes erkannte, wieder von sich abzustoßen, zu vergessen. Reinheit des Geistes bedingt Vergessen. Vergessen ist die klare Luft des Geistes, nie aber das Festhalten um jeden Preis. Der Mensch wähnt allzugerne, sich reich zu machen durch Wissen; er verarmt dabei an Weisheit. Weisheit ist höchstes Wissen.

Jeder Geist vollendet sich alleine in der Bescheidenheit, Reinheit und der Instinktsicherheit des Begehrens.

SCHMERZ - SINNVOLL?

In J. F. Lehmanns-Verlag, München, ist ein Bändchen erschienen „Vom Sinn des Schmerzes" (Preis RM. 1,—), in dem Professor A. E. Hoche das Schmerzproblem in eine naturwissenschaftlich-entwicklungsgeschichtliche Betrachtungsweise einreiht, die über die medizinischen Besonderheiten hinausgehend, Gedankengänge bringt, die hier auszugsweise wiedergegeben sein sollen.

Wir Menschen, so heißt es, müssen nicht nur notwendige körperliche und seelische Pein erleiden, sondern noch dazu eine Menge „Luxusschmerzen" ertragen. Denn mit der aufsteigenden Entwicklung des Menschen in der Reihe der empfindenden Geschöpfe ist auch die Stärke des möglichen Schmerzgefühls dauernd gewachsen. Je empfänglicher sich unsere Psyche (entwicklungsgeschichtlich gesehen) gegenüber den reizvollen Eindrücken des Daseins verhielt, um so schmerzfähiger wurde unser Organismus. Das geht so weit, daß der Schmerz in vielen Fällen — und diese Tatsache verdient, nachgegangen zu werden — die Rolle des Warners, die er ursprünglich im Lebensbetrieb eingenommen hat, überschreitet. Das will heißen, daß der Mensch vermöge seines Bewußtseins und seines Willens (starke Gemütsbewegung, Ekstase, Hysterie) nicht nur imstande ist, Schmerzwahrnehmungen für gewisse Zeiten auszuschalten, sondern daß er es auch vermag, Schmerzen aus dem Nichts entstehen zu lassen. Ein nicht kleiner Prozentsatz von Operationen, speziell am Bauche (Blinddarm) gilt auf Grund eines nicht immer zu vermeidenden diagnostischen Irrtums der Beseitigung nicht vorhandener halluzinierter Schmerzen und Erkrankungen. Die Geburtswehen, die unter primitiven Verhältnissen glatt und ohne Lärm vor sich gehen, sind in ihrer heutigen Stärke und Dauer ein betrübliches Vorrecht der Menschen, eine maßlose Übertreibung vom Gesichtspunkt der Zweckmäßigkeit her. Die Fähigkeit „Fieber" zu erleben, also das Vermögen des Menschen, Eigentemperaturen unabhängig von den Einwirkungen der Umwelt herzustellen, ist eine Einrichtung, die vom medizinischen Standpunkt aus gesehen, höchst zweifelhaft dasteht. Dem Fieber kann im Verlauf der Krankheit kaum Zweckmäßigkeit, im beschränkten Umfange nur Heilwirkung und keine warnende Rolle zugeschrieben werden, und die Qualen und die Gefährlichkeit des Fiebers stehen in keinem Verhältnis zu seinem Wert für den Fortbestand eines menschlichen Lebens. All diese Momente, halluzinierte Schmerzen, Fieber, Geburtswehen und anderes mehr scheinen früher einmal brauchbare Einrichtungen gewesen zu sein, die in der komplizierten Entwicklung des Menschen größtenteils zwecklos und zweckwidrig geworden sind, Entgleisungen der Natur . . .

Denn, eigentümlich genug, daß wir so selten daran denken, in der Entwicklung des Menschengeschlechtes ist die Zweckmäßigkeit nicht allein beherrschend. Neben ihr waren andere Momente wirksam, Eigentümlichkeiten der organischen Materie, die nicht zu erklären, sondern nur festzustellen sind. Eigenschaften des Baues und der Funktionen, die irgend einer bestimmten Entwicklungsstufe eigentümlich waren, wurden als bleibende Nachwirkung weitergegeben, ohne daß sie noch Aufgaben zu erfüllen hatten. Einzelne Entwicklungsrichtungen wurden im Laufe der Generationen gesteigert und verstärkt bis zur Überzüchtung, bis zum Widerspruch. Talente, die eine Zeit lang und in bestimmtem Umfang förderlich waren, wurden derartig übertrieben, daß sie ihre Träger schließlich lebensunfähig machten. Um ein Beispiel aus der Entwicklungsgeschichte zu nehmen: durch Größe, Gewicht, Muskulatur, Abwehreinrichtungen waren die Riesenformen der Saurier für alles, was um sie herum war, unangreifbar. Aber die Entwicklung des Gehirns hielt bei dieser Spezies nicht mit der Entwicklung der Masse Schritt, die „Dummheit der Riesen" (die in Sagen noch lebt), machte ihnen eine Anpassung an neue Lebensbedingungen unmöglich, sie starben aus, indem sie regelrecht auf unsicherem Boden versanken und erstickten.

Entwicklungsgeschichtlich ein tragischer Tod einer Spielart! Das Problem des Schmerzes in das Licht dieser Betrachtung gerückt, hat eine sehr ernste Seite. Denn wir sehen an ihm, daß in der Anlage unseres Körpers von Natur aus nicht alles unbedingt wohlbestellt ist. Praktische und unpraktische, nützliche und gefährliche Einrichtungen begegnen in ihm einander, überschneiden sich, führen miteinander Krieg. Und wenn das Ergebnis in den meisten Fällen auch Lebensfähigkeit ist, so gibt es doch auch Entgleisungen der Natur, deren Ende kaum abzusehen ist. Gesetzmäßigkeiten herrschen hier, die sowohl den Fortbestand des Lebens sichern, als aber auch das Leben befehden.

–nd.

SIND ALKOHOLSCHÄDEN ERBLICH?

Die Frage, ob Alkoholismus schädigend auf die Nachkommenschaft wirke, gehört zu den weittragendsten für die Gesundheitsführung im deutschen Volke. Die Vererbungswissenschaft sucht

festzustellen, ob die Schädigungen so tief gehen, daß Änderungen der Erbanlagen (sogenannte Mutationen) eintreten, oder ob nur Nachwirkungen (sogenannte Modifikationen) entstehen; die ersten treten bei allen folgenden Generationen auf, die zweiten machen sich nur in der nächsten oder einigen folgenden bemerkbar, um ohne erkennbare äußere Ursache wieder aus dem Stamm zu verschwinden.

Nachdem seit längeren Jahren wiederholt an Tierversuchen, jedoch vielfach mit unzureichendem Zahlenmaterial, diese Erbschädigung geprüft worden ist, und einige Biologen zur verneinenden Beantwortung der Frage gekommen sind, hat Dr. Agnes Bluhm, die Forscherin und Ärztin, fünf Jahre hindurch in sorgsamen Züchtungsexperimenten mit weißen Mäusen das Gebiet bearbeitet. 32 300 Albinomäuse wurden als Versuchs- und Vergleichstiere benutzt und von der Ausgangsgeneration 114 Männchen mit einer Alkohollösung geimpft, deren Dosis beim Menschen einem täglichen Genuß von etwa ein Viertel Liter Branntwein gleichkommen würde. Die Beobachtung, durch sieben Generationen fortgeführt, umfaßte 1) die Lebensdauer, d. h. die Feststellung der Überlebenden bestimmter Altersstufen, 2) das Wachstum, 3) die Fruchtbarkeit, 4)Mißbildungen und Degenerationen.

Hierbei zeigten sich folgende Ergebnisse: die Wurfgröße ist bei den A (=Alkoholiker)=Nachkommen beträchtlich kleiner als bei den normalen K(=Kontroll)=Paaren, sodaß, da die Zahl der in einem Wurf enthaltenen Jungen einen Rückschluß auf die vorgeburtliche Sterblichkeit gestattet, diese bei den A-Nachkommen als deutlich vermehrt — und zwar bis in die achte Generation vermehrt — gelten muß.

Ein eigenartiges und scheinbar widerspruchsvolles Ergebnis zeigt die Säuglingssterblichkeit. Sie ist bei den A-Kindern beträchtlich stärker als bei den normalen, bei den Enkeln geringer, bei den Urenkeln so stark abklingend, daß sie sich besser als die Kinder der Kontrollpaare stehen. Und zwar ist der Prozentsatz der am Leben bleibenden günstiger, wenn ein Weibchen alkoholischer Abstammung mit einem normalen Männchen gepaart wurde, als wenn ein A-Männchen ein normales Weibchen befruchtete. Das wird so erklärt, daß sich bei der Befruchtung durch eine alkoholgeschädigte Samenzelle im weiblichen Ei Abwehrstoffe bilden, die zunächst in geringer Menge an die unmittelbaren Nachkommen, in wachsender an die dann folgende Generation weitergegeben werden und zur Überdeckung des vom Vater vererbten Schadens führen. Während also das A-Weibchen den Schaden in der Folge der Nachkommen erscheinungsbildlich ausgleicht, bleibt er beim Männchen in den Geschlechtszellen bestehen.

Sehr stark geschädigt ist durch den väterlichen Alkoholismus die Fruchtbarkeit; die Zahl der absolut unfruchtbaren Tiere ist bei der Gesamtheit der A-Nachkommen beträchtlich größer als bei den Vergleichstieren und zwar um 14,49% bei den Männchen und um 11,75% bei den Weibchen. In Bezug auf Wachstum wurde nur eine sehr geringe Verzögerung beobachtet und Mißbildungen ließen sich nicht nachweisen (Mißbildungen kommen bei der Hausmaus überhaupt selten vor). Wohl aber hat der Alkoholismus die Zahl der verkümmerten und schon in der Jugend greisenhaft wirkenden Tiere bei den Männchen voll, bei den Weibchen fast verdoppelt. Dr. Bluhm weist in eingehenden, hier zu weit führenden Folgerungen nach, daß im vorliegenden Fall nicht das für beide Geschlechter gleiche Plasma, sondern die männlichen Kernstäbchen (Chromosome) Träger des Schadens sein müssen. Da aber diese als Träger der Erbanlagen anzusprechen sind, so erscheint Agnes Bluhms Untersuchungsergebnis berechtigt: daß es sich nämlich um echte Erbschädigungen (Mutationen) handelt.

Der Laie wird nun fragen: sind die Ergebnisse dieser Tierversuche ohne weiteres auf den Menschen anwendbar? Agnes Bluhm bejaht diese Frage für den vorliegenden Fall. Sie sagt darüber: „Die grundlegenden Vererbungsgesetze gelten für Tier und Pflanze. In meinem Versuch handelt es sich um grundlegende physiologische Lebensfunktionen, die in ein und derselben Tier- oder Pflanzenklasse grundsätzlich gleich verlaufen. Mensch und Maus gehören im zoologischen System der gleichen Tierklasse an; auch die pathologische Anatomie ist bei beiden sehr ähnlich. Nur ist zu bemerken — und dies erhöht die Bedeutung des Ergebnisses — daß die Maus weniger alkoholempfindlich ist als der Mensch, sie verbrennt den Alkohol schneller: es wäre bei ihr demnach eher eine geringere Schädigung zu erwarten".

Wenn wir an eigenen Beobachtungen — physiologische wie psychologische — von Trinkern und Trinkerfamilien denken, so erscheint Agnes Bluhms strenge Forderung gerechtfertigt: Söhne aus solchem kranken Stamm sollten auf Nachkommenschaft verzichten, zumal der Alkoholismus selbst häufig ein Produkt psychopathischer Veranlagung ist.

Pr.

JAPANISCHE PUPPEN

Aufnahme Hinderks

Kaum zwanzig Zentimeter hoch ist diese Puppe, zart und gebrechlich. Zu gleicher Zeit aber schwebt sie mit einer so traditionsreichen Sicherheit über den schmalen Steg, der ihr als Untergrund gegeben wurde, daß das betrachtende Auge nichts als reine Freude und ungehemmte Verzückung spiegelt. Es ist nicht zu denken, daß jemand diese belanglose Spielerei, diesen entbehrlichen Zierrat mit dem Worte „Tand" abtut. So rührend, so zart, so schön, so schmückend, so erdenlos, so kunstvoll nimmt sich dieses Gebilde aus, ein Wesen, das die Reinheit und Klar-

heit einer naturliebenden Kunstfertigkeit von sich ausströmt.

Nicht zu glauben, daß diese Figürchen, die nicht einmal einen besonderen Zweck haben, die nicht einmal dem Spiel der Kinder, sondern nur der reinen Daseinsfreude dienen, daß diese Puppen keiner hohen Schule der Kunst entstammen, von keiner sammeleifrigen Kunstliebhaberei in Beschlag genommen werden. Diese kleine Japanerin mit zartgelbem Gewand, durch das sich die Fasern des Bambus hindurchziehen, mit ihrem breitrandigen, japanischen Kopfputz, der nichts anderes ist als eine sorgsam herausgeschnitteneVeräſtelung des Holzes, mit den flügelhaften Ärmeln und der schweifenden Schleppe, die wiederum nichts anderes sind als belebtes Bambusholz, mit der zarten, blütenreichen Bemalung, die nie so herrschsüchtig ist, daß sie das Holz als Untergrund vergißt, diese kleine Japanerin wurde in einem nicht gerade bedeutenden japanischen Badeort gekauft, an dem Stand eines fliegenden Händlers, der, wie es dort üblich ist, allerlei Puppen aus Porzellan, Papier, Gips und Holz anbot.

Aber Japan, das ist eben das Land der Puppen, mehr als Spielzeug sind sie dort, Symbol, Beschwörung, Glaubensdokument der Lebensfreude! Es ist beinahe so wie mit unseren Weihnachtsengelchen, mit dem Christkind, kunstvoll aus Wachs gefertigt, wie mit dem Stern, der über der Krippe schwebt. Nur daß in diesem Land des Ostens die Freude an den Puppen und der Zauber der handwerklichen Kunstfertigkeit, die, ohne Meisterhaftes und Vollendetes schaffen zu wollen, aus dem Nichts heraus so zarte und seelenbegabte Gebilde entstehen läßt, noch ursprünglicher im Volke sind als bei uns. Nun sind dort zwar alle Hände jahrhundertelang handwerklich geschult, sie sind es gewohnt, das Material auf alle Besonderheiten und Eigenarten hin abzutasten, sie verstehen es noch, sich selbst auszuschalten, und das Ding, das unter ihnen entstehen soll, seine eigene Sprache sprechen zu lassen. Daher ist diese Puppe, dieses kleine Ding, ein Stück zum ewigen Leben erwecktes Bambusholz und zu gleicher Zeit ein japanisches Mädchen, begabt mit aller Anmut der

Aufnahmen Hinderks

Bewegungen, mit aller Zierlichkeit des japanischen Wesens, mit aller Schlichtheit und aller Sicherheit, die die Mädchen dieses Landes kennzeichnen. Aber, was wir bestaunen müssen, das ist die glückselige Verquickung von Naturſinn und Kunſtſinn, die in diesen kleinen Bildwerken des Ostens noch heute lebendig ist. Denn diese Art, die Welt und die Natur zu erleben, ist auf dem Erdenrund so selten geworden, daß sie es verdient, festgehalten zu werden.

Gerda Wiegand

S. von Radecki:

DIE BRILLE

Sport und Technik haben uns eine Menge neuer Brillen beſchert: Schneebrillen, Flugbrillen, Funkenbrillen — und vielleicht deshalb gerade iſt die eigentliche, die Kurzſichtigkeitsbrille, ſtark zurückgegangen. So ſcheint es an der Zeit, ihr ein Wort nachzurufen. Denn ſie war, alles in allem genommen, ein deutſcher Gegenſtand. Dabei hatten wir, ein noch junges Volk, ſie als Wahrzeichen mit dem älteſten aller Völker, den Söhnen des Himmels im Reich der Mitte, kurz mit den Chineſen, gemein: der Deutſche in der Karrikatur trug eine Brille wie nur je ein Mandarin. Und vielleicht darum konnte der jupiteräugige Goethe, der doch alles verſtand, eines nicht verzeihen — das Brillentragen (und etwa noch das Tabakrauchen).

Er ſah die Brille als Symbol der Inſtinktloſigkeit, als Glasmauer des Dünkels, als optiſche Barrikade vor jenem Ding, das ſieht und doch zugleich das Schönſte iſt, was es zu ſehen gibt — dem Auge, und, er hat nicht unrecht! Eines jedoch überſah er, nämlich, daß die Brille dem Kurzſichtigen zugleich rückſichtsloſen Wahrheitsdrang und Opfer bedeutet, denn wir von der eulenäugigen Brüderſchaft opfern dem Sehen unſer Ausſehen und erkaufen mit dem Odium des Pedanten das, was uns vor Pedanterie bewahrt, — jenen Abgrund von Schönheit und Häßlichkeit, den die auf „ſcharf" eingeſtellte Welt nicht mehr verbirgt.

Wie bin ich unſchuldiges Kind dazu gekommen, eine Brille zu tragen? Ach, ich las in Indianerbüchern ſo viel vom Häuptling Adlerauge, wie der unbeweglich in die fernſten Prärieſhorizonte ſpäht, daß ich mir daran die Augen verdarb und plötzlich, hugh! eine Brille draufgeſetzt bekam, ich wußte nicht wie. Aber Kinder, durch Brillen am meiſten verunſtaltet, machen ſich daraus am wenigſten, und erſt ſpäter, wenn ſich die Welt zum Weibe verdichtet und einen ſo anſieht, wird man durch dieſe Augen ſeine Brille gewahr. „Ach, nehmen Sie doch .... dieſe ..... Brille ab!" läßt Tolſtoi eine Schöne zum Helden flüſtern, dem ſie einen Kuß gewähren will.

Wenn aber eine Frau es iſt, die die Gläſer trägt, wird die Sache problematiſch. Ich denke hierbei vor allem an die Mutter des Zappelphilipp im Struwwelpeter. Sie iſt eine der tiefſten und lebenswahrſten Figuren unſerer Kunſt. Ganz in ſich verſunken, läßt ſie den Gatten mahnen und den Philipp zappeln — und erſt wenn die Beſcherung da iſt, erhebt ſie ſich mit dem Lorgnon vor'm Auge, aber auch da unbeteiligt, bis auf ein grenzenloſes Erſtaunen: „Und die Mutter blickte ſtumm / um den ganzen Tiſch herum." Teils hat ſie nichts zu ſagen, teils verſchlägt es ihre Rede: ihr Teil iſt das wortloſe Entſetzen vor der Tabula raſa des Lebens.

Der größte Gegenſatz zu ihr war das uniformierte Hornbrillenmädchen der Nachkriegszeit. Damals, gerade in einer Zeit entfeſſelten Trieblebens, vollzog ſich etwas Merkwürdiges: zum erſten Mal in der Geſchichte war die Brille weibliches Schönheitsattribut geworden! Fronten von Varietégirls ſteppten mit Hornbrillen auf der Naſe. Kein Zweifel, dieſe Hornbrille war ein Zeitſymbol — wofür nur? Damals trugen ja auch ſehr viele Männer Hornbrillen, und ſelbſt die normalſichtigen Perſonen ſetzten ſich trauerumrandetes Fenſterglas vor, um nach was auszuſehen. Und einer namens Karl Ballentin ſetzte ſich ſogar eine Brille ohne Gläſer auf. Doch als ihn die Liſl Karſtadt deswegen empört zur Rede ſtellte, meinte er tiefſinnig: „Immer beſſer noch, als wie gar nix."

Eine Parteinahme? Das mag dahingeſtellt ſein. Jedenfalls der Apoll von Belvedere oder die Venus von Milo laſſen ſich nur ſchwer mit Augengläſern denken. Aber gerade dieſe Unmöglichkeit reizt und ſticht die optiſchen Geſchäfte, gerade die klaſſiſchſten Gipsköpfe ſetzen ſie mit Brillen ins Schaufenſter und meinen: wie natürlich! Doch wie bei aller Überſpitzung iſt die Wirkung die entgegengeſetzte: wie geſpenſtiſch!

Wenige nur haben ſo große, ſtrahlende Augen, daß ſie ihre Brille durchbrennen und noch deren Reflexe in ſich einbeziehen — ihnen kann die Brille nichts anhaben; uns andere aber ſollte ſie ſtets daran erinnern, daß unſer Blick nicht fehlerlos iſt. Bald iſt ſie die berühmte roſa Brille des Optimismus, bald die blaue des Peſſimismus, und wir ſollten nur aufmerkſamer in ſie hineinſehen: dann gewahren wir mitten in der Landſchaft das krummgeſpiegelte Fenſter von rechts hinten und die eigenen Augenwimpern in rieſenhafter Vergrößerung, kurz allerhand dummes Zeug, das nicht im Bilde iſt .... Und derartiges, ſo krauſes Zeug es iſt, gibt es nicht zu denken?

SEHSTÖRUNGEN – NATURGEMÄSS BEHANDELT

Auf beinahe allen Lebensgebieten macht sich eine Bewegung bemerkbar, die sich an die natürlichen Daseinsbedingungen des Menschen erinnert, und die in der „Naturgemäßheit" der Lebensweise einen wichtigen Schutz gegen Entartung, Übertreibung und Überzüchtung erkennt. Und wenn im vorhergehenden Aufsatz über die Brille in einer, manchem vielleicht etwas zu mokantwitzigen Weise gespöttelt zu sein scheint, so ist eine solche Darstellung der Brillenfrage jedoch nicht zufällig, sondern sie entspringt eben jener Bewegung und Einstellung, die als „naturgemäß" gekennzeichnet wurde. Solchem Essay stehen zur Seite andere, wissenschaftlich-exakte Arbeiten, Auseinandersetzungen von Augenfachärzten über die brillenlose Behandlung von Sehstörungen, Augengymnastik, über Seh-Schulen und Seh-Unterricht. Zahlreiche Besprechungen und Anfragen in Tageszeitungen sowie Zeitschriften zeigen zudem, daß das Interesse des Publikums an allen diesen Arbeiten sehr groß ist.

Denn für den einzelnen Menschen ist die Frage, ob er eine Brille tragen muß oder nicht, natürlich von großer Bedeutung. Und es gibt Kreise innerhalb eines jeden Volkes, für die es unendlich wichtig ist, ohne Brille gut sehen zu können. Alle Angehörigen der Wehrmacht müssen gute Augen haben, Brillenträger in der Marine sind unbrauchbar, die Luftwaffe kann auf gute Augen nicht verzichten. Überhaupt bedeutet für jeden Soldaten die Brille eine Störung, man denke nur an das Tragen der Gasmasken. Aber auch im allgemeinen Leben wird das Brillentragen immer unbequemer. Jeder Autofahrer, jeder Motorradfahrer, ja, auch ein Radfahrer muß auf gutes Sehen ohne Brille Wert legen. Für kleine Kinder, für Kinder überhaupt, ist die Brille eine rechte Last, die unter Umständen Störungen in der seelischen Entwicklung herbeiführen können, die Kinder können sich nicht austoben, es besteht die Möglichkeit, daß sie scheu werden, und das allgemeine Selbstbewußtsein bei ihnen herabgemindert wird. Die Brille ist und bleibt eben eine Krücke.

Vor vierzig Jahren nun machte der New Yorker Arzt Dr. Bates zum ersten Mal zur Behebung von Augenkrankheiten Sehübungen, die das Ziel hatten, von der Brille zu befreien. Dr. Bates war selbst im schlimmen Grade weitsichtig, und fand in dreißig- bis vierzigjähriger Arbeit eine Behandlungsweise, die, indem sie Sehstörungen nicht lediglich als eine Angelegenheit des Auges im Organismus betrachtet, einfache Übungen, die in ihrer Wirkung alle ineinandergriffen. Wichtig sind nach Dr. Bates erstens die allgemeinen, die mechanischen Lockerungs- und Entspannungsübungen, zweitens die Übungen des zentralen Blickes und drittens geistig-seelische Übungen. Dazu kommen die Fragen des Organismus, also: Ernährung, Bestrahlung, Umschläge, Massage des Auges und seiner Umgebung und anderes mehr.

Einen guten Überblick über diese naturgemäße Behandlung von Sehstörungen gibt ein Band, der soeben in der Jungborn-Schriftenreihe, Jungborn-Harz (Preis RM. 1,20), über „Naturgemäße Verhütung und Behandlung von Sehstörungen durch Übungen" herausgekommen ist. Dr. med. Georg Fock-Helmstedt, der auf dem Gebiet der naturgemäßen Augenbehandlung über reiche Erfahrungen verfügt, ist der Verfasser dieser Anleitungen, die auf dem System des amerikanischen Arztes Dr. Bates aufgebaut sind. Es wird wie dort die Anschauung verfochten, daß die meisten Sehstörungen wie Kurz-, Weit-, Altersichtigkeit, Astigmatismus und Schielen keine anatomischen und daher unheilbare Leiden sind, sondern lediglich durch falschen Gebrauch des Auges hervorgerufene, funktionelle Schwächen, die durch geeignete, ausgleichende Übungen behoben werden können. Da wird gesprochen über das Palmieren, den großen Schwung, Lockerungs- und Entspannungsübungen, Blutzirkulation und Blutzusammensetzung in Bezugnahme auf das Auge, Kleindruckübungen, Übungen zum zentralen Sehen, über den Gebrauch der Sehtafel, über die Vorstellungskraft als Helferin zum guten Sehen, über unterstützende andere Maßnahmen wie Ernährung, Bestrahlung, Umschläge, Massage des Auges und über die einzelnen Augenkrankheiten.

Auch über die verschiedenen Theorien und Streitfragen, deren es bei dieser Frage eine Menge gibt, wird berichtet. Denn die naturgemäße Augenbehandlung ist durchaus noch nicht in allen Kreisen anerkannt. Aber welche Einwendungen auch immer zu Recht oder zu Unrecht gemacht werden mögen, so läßt sich doch kaum verkennen, daß diese Bestrebungen von einer großen Lebenswelle getragen werden, die, auf wissenschaftlicher Grundlage basierend, den Fortbestand des Lebens in aller Natürlichkeit sichern will. Und das ist, in Beziehung zu anderen Lebensumständen und -Bedingungen der Gegenwart gesetzt, eine Macht, mit der eine Abrechnung in einer nicht zu fern liegenden Zukunft wohl kaum erspart werden wird. W.

BAUERNMÖBEL ODER ENGLISCHER LANDHAUSSTIL?

Es laufen in unserer Redaktion fortlaufend Fragen über Wohnen, über die Ausgestaltung des Heims und auch Fragen über das Bauen ein. Da Vieles uns allgemein-interessierend erscheint, wollen wir von nun an Typisches herausgreifen, und es, von einem Architekten gründlich durchdacht, zur Veröffentlichung bringen. Wenn also aus dem Leserkreise jemand über Dinge des Geschmacks, des Heims und des Wohnens unsere Meinung hören will, so kann er sich von nun an damit an die Redaktion wenden.

Durch den Kauf eines Wochenendhauses, für das im Wesentlichen neue Möbel beschafft werden, außerdem auch geringe bauliche Veränderungen in Frage kommen, entstanden folgende Zweifel, die wir herausgreifen möchten, weil sie sehr oft auftreten und in den meisten Fällen nur richtig beantwortet werden können, wenn kein kaufmännisches Interesse dabei vorliegt.

„..... Wie sollen wir uns einrichten?

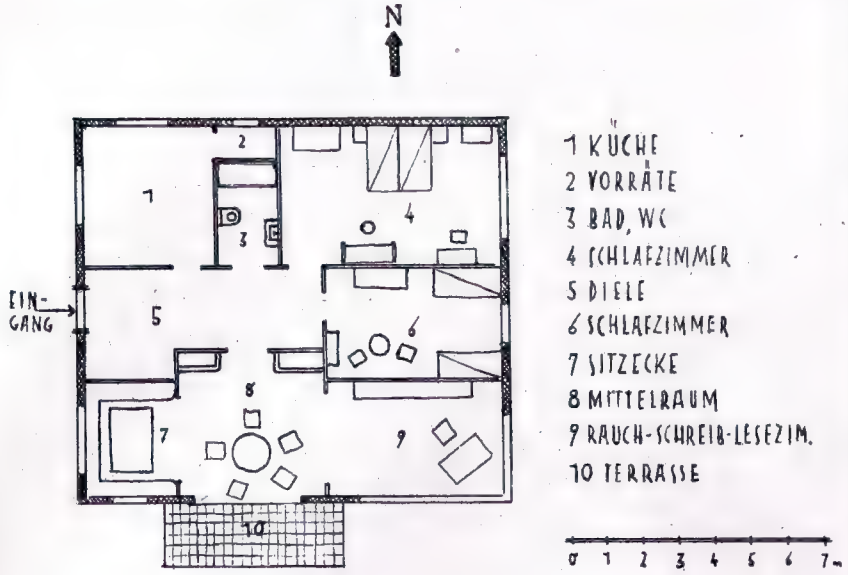
Meinem Mann gefällt der englische Landhausstil, ich ziehe Bauernmöbel vor. Was ist richtiger und wie sieht der Möblierungsplan aus?" Wir können Ihnen weder raten im englischen Stil, noch im Bauernstil einzurichten. Und zwar gerade weil Ihr Häuschen gemütlich und wohnlich sein soll. Das mag etwas gegensätzlich klingen, denn wer wollte bestreiten, daß ein englisches Landhaus oder eine süddeutsche Bauernstube nicht gemütlich ist? Ganz gewiß — aber; Ihr Häuschen steht weder in England, noch sind Sie Engländer, genau so wenig wie Sie einem bäuerlichen Haushalt in Süddeutschland vorstehen. Sie wollen lediglich die dort aus bestimmten Zweckgründen entstandenen, sicher sehr schönen Formen borgen. Ohne aber daran zu denken, daß in Ihrem Wochenendhäuschen ganz andere Zweckgründe vorliegen, die sie, um praktisch und wohnlich einzurichten, zu ebenfalls bestimmten Formen zwingen werden. Den dann entstehenden Einrichtungsstücken aber äußerlich die englische bzw. süddeutsche Schmuckform, gleichsam wie einen Stempel (der augenblicklich viel gebraucht wird) aufdrücken, würde bedeuten: unschöne Stücke schaffen, die Ihnen nach kurzer Zeit wesenslos vorkommen werden und, wenn Sie sie auch oft genug bei anderen gesehen haben, bald leid werden. Daß Ihnen die Hochglanz polierten Nußbaum-Wulstmöbel, die man so vielfach sieht, nicht zusagen, ist sehr erfreulich. Suchen Sie deshalb aber nicht rückwärts nach irgend einem Stil. Das Wort Stil hat eben leider diesen romantischen Klang, der über Zeit und Ort hinwegtäuschen soll. Vor dieser Täuschung möchten wir Sie bewahren.

Wir geben Ihnen zunächst einen Möblierungsplan, wobei wir beachtet haben, daß die vorhandenen Möbel untergebracht sind und darüber hinaus nicht zuviel Neuanschaffungen notwendig werden.

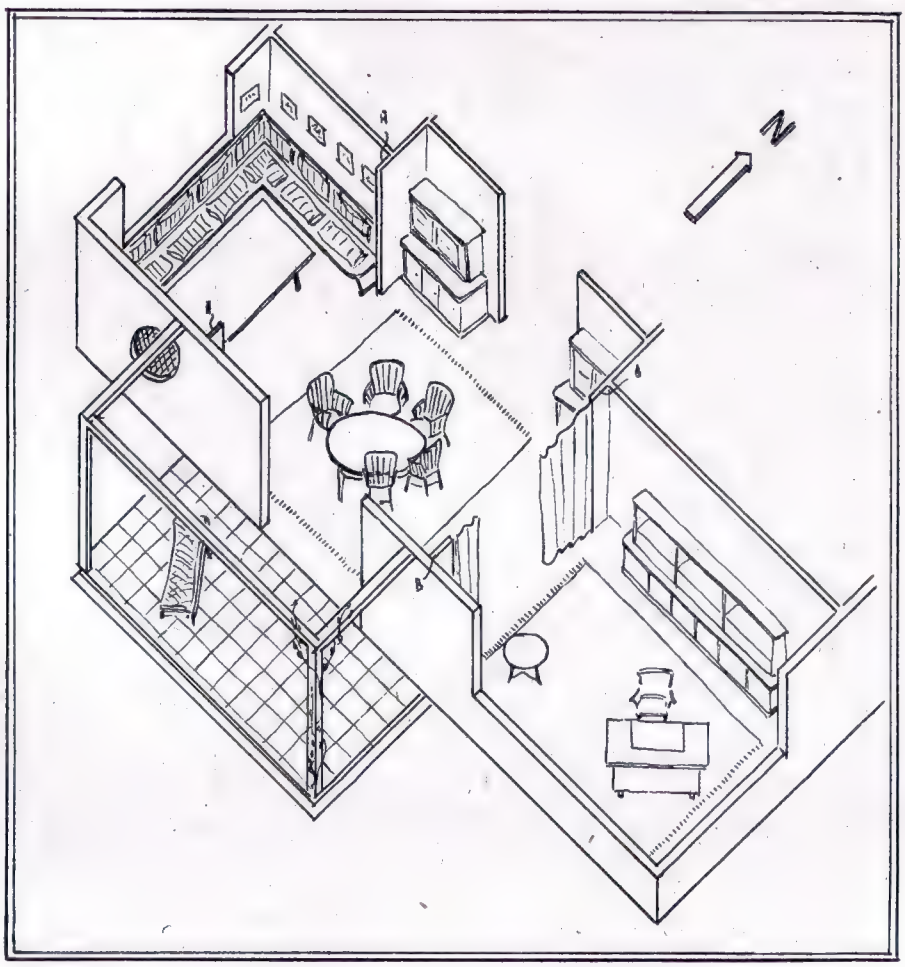
Die isometrische Darstellung soll ein Vorschlag sein, wie man mit möglichst einfachen Mitteln die Südräume gestalten könnte. Durch Vorziehen der Wandteile A erhalten Sie eine gemütliche Ecke, die vom großen Raum losgelöst ist, in der Sie den Frühstückstisch decken können, und in der man abends gemütlich beisammen sitzen kann. Hier dürfen Sie dann Ihr Geschick walten lassen und mit schönem Kissenstoff, Bildern und einer hübschen Tischdecke eine Stimmung „zaubern".

Die Tür bei der Wand B ist verschwunden und durch einen Vorhang ersetzt, der diesen Raum, in dem der Schreibtisch, Bücher und Rauchgelegenheiten stehen, von dem mittleren Durch-

Fortsetzung Seite 94



Ein Möblierungplan, der nicht allzu viele Neuanschaffungen bedingt. – Eine Sits- und Eßecke, ein runder Tisch mit gemütlichen Stühlen ringsum, ein Schreibtisch und ein Bücherregal, dazu die Möbel für die Schlafzimmer. Das macht die Einrichtung des Häuschens aus.



Diese isometrische Darstellung zeigt, wie man die Südräume gestalten kann. Durch Vorziehen der Wandteile A ergibt sich eine gemütliche Ecke, die vom Hauptraum losgelöst ist. Bei der Wand B ist die Tür verschwunden, durch einen Vorhang ersetzt. Denn ein langer Durchblick verschafft ein wohnliches Bild.

gangsraum trennen kann. Das wird sicher selten der Fall sein, da Ihnen vermutlich der lange Durchblick wohnlicher erscheinen wird.

Als Tisch in der Sitzgruppe vor der Terrassentür wäre ein runder Ausziehtisch sicher angebracht. Denn die Bewunderer Ihres neuen Häuschens, die sich hoffentlich in großen Mengen einstellen werden, wollen untergebracht sein. Auch das dazu nötige Kaffee- bzw. Essensgeschirr, Tischtücher, Gläser usw. sollen ihren Platz finden. Hierzu eignen sich sehr gut die beiden Ecken neben der Eingangstür, in die zwei Kommoden mit Glasaufsatz eingebaut werden.

Was die neu anzuschaffenden Möbel im übrigen angeht, möchten wir Ihnen zwei Stellen aufzeigen, an denen Sie einen Anklang an das bäuerliche bzw. englische finden können. Einmal ist die gemütliche Ecke, bei der Kissenbezüge und Tischtuch aus grob gewebtem Leinen mit Bauernmustern passend sind, und zum andern Mal ist es die Sitzgruppe, bei der Sie einen englischen Sprossenstuhl verwenden können. Das wäre aber auch das höchste der Gefühle, was den Stilanklang betrifft. Sollten sich im einzelnen zu den Möbeln noch Fragen ergeben, so bitten wir Sie, sich an uns zu wenden. Klaus Heese

SALAT .... UND WAS DAZU?

Die Zeit, in der man den grünen Salat für fünf und zehn Pfennig pro Kopf kaufen kann, ist jetzt wieder da. Von den Marktleuten habe ich mir aber sagen lassen, daß die Sache mit dem Kopfsalat meistens so verläuft: wenn er wirklich preiswert zu haben ist, dann gibt es auch eine Reihe von anderen Frühsommergemüsen, über die man ihn gern vergißt. Sehr zu Unrecht. Denn in der modernen Ernährung sollen doch eigentlich fünfzig Prozent der Nahrung aus Ungekochtem bestehen. Und dieser gewiß nicht unberechtigten Forderung kann man in keiner bequemeren Art und Weise nachkommen, als wenn man so oft als möglich grünen Salat auf den Tisch bringt.

Da habe ich nun — man sollte das in unserer Zeit kaum für möglich halten — schon Einwände gehört: immer Salat, den ißt man sich doch über, oder, Salat, der verteuert die Mahlzeit, oder, Salat, den kann es schon geben, aber nur so nebenbei, als Essen zählt er bei uns eigentlich nicht. Aber dazu muß man nun doch sagen, daß die Ansicht, den Salat als dekorative Beigabe und nicht als Nahrung zu betrachten, recht veraltet ist. Und übersessen kann man sich Salat nur dann, wenn man ihn immer auf dieselbe Art und Weise anmacht, ganz gleich, ob es nun Eierspeisen, Fleisch, Fisch, Salziges oder Süßes dazu gibt. Wenn man den Salat aber als Nahrung betrachtet, so muß er mit dem Essen, das es gerade gibt, harmonieren. Ebenso wie bestimmte Fleischsorten zu bestimmten Gemüsen und bestimmte Speisenfolgen besonders gut zueinander passen.....

Es sollen deshalb einmal ein paar Möglichkeiten aufgezählt werden, einfache Mahlzeiten mit Salat, die zum Teil nicht einmal viel Geld kosten, rechte Hausmannsgerichte, die auf jedem Tisch stehen können.

Wie man den Salat nun auch anrichtet, er verträgt es nicht, lieblos behandelt zu werden. Das kann nicht oft genug gesagt werden. Würzt man ihn mit Kräutern, so müssen dieselben, nachdem sie gut abgetropft sind, fein geschnitten werden, die Quantitäten von Öl, gutem Essig oder Zitrone, Salz, Zucker, saurer Milch und rahmähnlicher Tunke aus Quark sollen sorgfältig gegeneinander abgewogen werden, der Salat selbst wird erst kurz vor dem Essen mit den Zutaten vermischt. In der Praxis geht das natürlich alles im Handumdrehen, es gibt keine

einfachere und kurzfristigere Sache als Salat zu machen. Aber es ist seltsam — man schmeckt es sofort, wenn ein Fehler bei den wenigen Handgriffen die Sache verdorben hat. Der Salat bleibt dann für sich, die Kräuter bleiben für sich, Salz oder Säure schmecken vor, und die dicke Milch schwimmt trübselig auf dem Grund der Schüssel, ohne daß man beim Essen etwas von ihr abbekommen hat. Also — beim Salat die Quantitäten gut gegeneinander abwägen und dann in einer geräumigen Schüssel mischen, mischen und nochmals mischen!

Eierkuchen mit Räucherfisch und Kräutersalat

Es wird ein Eierkuchenteig bereitet, von dem man so viel wie für einen Eierkuchen notwendig ist, auf der Pfanne halb bäckt, sodann verteilt man klein zerzupften Räucherfisch (Schellfisch, Seeaal, Seelachs, Bückling usw.) über diesen Eierkuchen, wendet ihn und überbäckt ihn nun auch auf der mit Räucherfisch bepackten Seite. Dazu gibt es grünen Salat mit einer Tunke von viel grünen Kräutern, wenig Zitrone, wenig Salz, wenig Zucker, einen tüchtigen Schuß Büchsenmilch und einigen Eßlöffeln dicker saurer Milch.

Bauernstippe, Pellkartoffeln und süß-säuerlicher Kopfsalat

Bleibt einmal ein Stück Suppenfleisch übrig, so schneidet man es würflig und gibt es in eine Tunke, die folgendermaßen bereitet wird: Mehl wird auf die trockene Pfanne getan, vorsichtig dunkelbraun geröstet, mit kaltem Wasser gelöscht, gut verquirlt und verkocht. Nachdem man das Fleisch hinzugegeben hat, schmeckt man mit etwas Fett, Salz, einer Kleinigkeit Zwiebeln ab und läßt die Bauernstippe noch eine Weile ziehen. Dazu gibt es Pellkartoffeln und grünen Salat, der mit Zucker und saurer Milch kräftig süß-säuerlich abgeschmeckt ist.

Russische Quarkklößchen, Kräutertunke und Salat

Den Salat macht man mit saurer Milch süßsäuerlich an, wie eben beschrieben. Die Quarkklößchen bereitet man aus einem Pfund Quark, der mit ein oder zwei Eiern, etwas Salz, einer Kleinigkeit Zucker und so viel Mehl vermischt wird, daß sich der Teig von der Schüssel ablöst. Man sticht von der Masse kleine Klößchen ab und siedet sie in Salzwasser, bis sie an die Oberfläche kommen. Über die Klößchen gibt man eine Tunke aus erhitztem Öl, in das im letzten Moment eine gute Quantität möglichst verschiedener Kräuter feingeschnitten hinzugetan wurde.

Yorkshirepudding mit Bauernsalat

Den Pudding bereitet man, indem man vier Eßlöffel Mehl kranzförmig auslegt, in die Mitte zwei Eier gibt, die Masse glatt rührt, Salz, ein halb Liter Milch dazu gibt, den Teig 20 bis 30 Minuten stehen läßt, ihn dann in eine mit Fett ausgestrichene Form gibt, und im mittelheißen Ofen bäckt. Zu dem Salat wird fetter Speck sehr kleinwürflig geschnitten, gold-gelb gebraten und vorsichtig über den mit jungen Zwiebelröhren vermengten Salat gegossen. Pudding und Salat müssen sofort nach dem Anrichten gegessen werden. Ein abwechslungsreiches Abendbrotsgericht, das man auch Gästen vorsetzen kann.

Italienische Käsespeise mit Salat

Ein halb Liter Wasser wird mit zusammen 40 Gramm Butter und einer Prise Salz aufgekocht. In die kochende Brühe gibt man 300 Gramm Mehl, rührt fest um, bis sich die Masse vom Boden löst, und der Teig glatt ist. Dann nimmt man sie vom Feuer und vermischt sie mit zwei Eiern, einem guten Quantum geriebenen Käse, rührt den Teig glatt, sticht kleine Klöße davon ab, die man in kochendem Salzwasser siedet. Darüber gibt man eine dicke Tunke aus Tomatenpürée, Mehl, Fett, und reichlich geriebenen Käse. Als Beigabe eignet sich grüner Salat, ganz einfach mit Zitrone und Öl und wenig Salz angemacht.

Buntes Nierengericht mit Salat

Man schneidet gut gewässerte Nieren querüber in zwei Scheiben, röstet dünn geschnittene Speckscheiben kräftig an, nimmt sie aus der Pfanne und brät in ihrem Fett die Nieren goldbraun. Etwas Spargel oder Tomaten — je nach der Jahreszeit — werden weich gedünstet, und auf der warmen Platte legt man die Speckscheiben nebeneinander hin, bepackt sie mit den gebratenen Nieren, gibt über diese die Tomaten oder den Spargel und legt ganz obenauf im letzten Moment gebratene Spiegeleier. Den Bratensatz gießt man über die Speise, dazu werden Salzkartoffeln und grüner Salat mit Kräutern und Milch angemacht gegessen.

SAURE BÖDEN

Saure Böden! — Schrecken aller Gartenbebauer. Nur ganz wenige Pflanzen — und vor allem keine Kulturpflanzen — vermögen sich auf Sauerböden durchzusetzen. In vielen Fällen trägt ein zu hoher Bodenwasserstand und ungenügende Lüftung Schuld an der gesteigerten Bodensäure. Aber auch unsachgemäße Düngung hat diese Folgen. Eine wenn auch nicht genaue Möglichkeit, den Boden auf den Grad seiner Versäuerung zu prüfen, ist die Lackmuspapierprobe. — Wesentlich genauer aber sind die chemischen Bodenuntersuchungen, wie sie heute durch verschiedentliche Zuschüsse allgemein gefördert werden. Als Maßstab der Versäuerung werden gewisse Normen verwendet, die man pH-Zahlen nennt. Wer sich mit Gartenbau beschäftigt, der muß auch wissen, was diese pH-Zahl in der Bodenuntersuchung für eine Bedeutung hat. Man braucht kein Chemiker zu sein, um zu wissen, daß es Säuren gibt (Milchsäure bei Sauermilch und Sauerkraut, Essigsäure, Zitronensäure, Salzsäure, Schwefelsäure) und daß das Gegenteil von Säure die Basen oder Laugen sind. Als Laugen kennen wir die Seifenlaugen, gelöschten Kalk usw. Um Säuren abzustumpfen, müssen wir Laugen verwenden.

Aus diesem Grund düngt in der Praxis jeder einigermaßen Sachverständige seinen Boden lange mit Kalk, bis er entsäuert ist. Starke Versäuerung läßt sich allein schon durch den Geruch des Bodens feststellen. Wer aber seine Kalkdüngung genau auf die Reaktion seines Bodens einstellen will, der verwende folgende einfache Methode:

Man entnimmt dem zu untersuchenden Grundstück je nach Größe an 3—8 Stellen eine Bodenprobe. Benötigt werden für eine Untersuchung nur etwa 3 Gramm frischer oder lufttrockener Erde, die in ein Reagenzglas mit etwa 12 mm Durchmesser gefüllt werden. Für wenig Geld erhält man in jeder Apotheke salizylsaures Natrium in Aqua destilata gelöst. Die Lösung muß 5 %ig sein. Von dieser Flüssigkeit geben wir nun soviel über die Erde ins Reagenzglas, daß die Erde doppelt so hoch mit Flüssigkeit bedeckt ist. Es befinden sich also im Reagenzglas 1/3 Erde und 2/3 darüber stehende Flüssigkeit. Durch kräftiges Schütteln wird der Inhalt gut vermengt, worauf man das Reagenzglas etwa 1—2 Stunden lang ruhig stehen läßt. An der Intensität der Farbe der Flüssigkeit erkennt man, nachdem sich alle Bodenbestandteile wieder abgesetzt haben, den Säuregrad des Bodens.

Wieviel Kalk muß nun nach Feststellung des pH-Wertes gegeben werden, um einen gewünschten pH-Wert zu erhalten? Je nach der Bodenart schwankt die Kalkmenge, die gegeben werden muß, um einen bestimmten pH-Wert zu erreichen. Im Durchschnitt wird man den pH-Wert des Bodens um 1 pH steigern, wenn man folgende Kalkmengen auf 100 Quadratmeter gibt: in schwerem Boden 60 Pfd. Ätzkalk oder 120 Pfd. kohlensauren Kalk, in mittlerem Boden 90 Pfd. kohlensauren Kalk, in leichtem Boden 60 Pfd. kohlensauren Kalk.

Welchen pH-Wert verlangen die verschiedenen Nutzpflanzen zu ihrem besten Gedeihen?

Beerensträucher (außer Himbeeren)	6—8
Bohnen	6—8
Erbsen	6
Gerste	7—8
Gurken	6—8
Hafer	5—6
Kartoffeln	6
Kohlgemüse	6—8
Kohlrüben	7
Luzerne	8
Radies und Rettich	6—8
Rotklee	6
Sellerie	6—8
Spinat	6—8
Tomate	6—8
Wasserrüben	5
Weizen	7
Wiesenflächen	7
Zuckerrübe	7—8

Schriftleitung und verantwortlich für den Inhalt: Gerda Wiegand, Berlin-Wannsee, Lohengrinstr. 1a. D. A. 1. Vj. 37. 2165. Für die Anzeigen verantwortlich: Friedr. Wilh. Flöttmann Gütersloh. Preisliste Nr. 4. Druck: Ludw. Flöttmann, Gütersloh. Verlag: Ludw. Flöttmann, Gütersloh. Die Zeitschrift erscheint monatlich zwischen dem 1. und 10. des Monats. Bezugspreis vierteljährlich 0,90 Mk.

Grippe, Erkältung **Rheuma**, das echte **Waaning-Tilly-Oel** leistet oft gute Dienste.

Nur in Apotheken. Flasche –,94 und 1,75 RM. Kapseln 1,– und 2,25 RM. – Bestandteile auf der Packung.

Der Bezugspreis unserer Zeitschrift wurde auf 90 Pfg. für ein Vierteljahr herabgesetzt. Sie sparen Zeit und Gebühren, wenn Sie das Bezugsgeld jetzt halbjährlich mit Mk. 1,80 oder jährlich mit Mk. 3,60 einzahlen.

„Die Frau und ihr Haus"

Verlag Ludw. Flöttmann

Postscheckkonto Hannover 2318

Dresden: Seminar für Frauenbildung Waldhof-Boxdorf, Ltg. E. Hunaeus

1. Staatlich anerkanntes Kindergärtnerinnen und Hortnerinnenseminar. Gründl. pädagogische, hauswirtschaftliche, handwerkliche u. gymnastische Ausbildg.
2. Schule für Kinderpflege und Haushaltsgehilfinnen.
3. Hauswirtschaftlich - handwerklicher Lehrgang.

Großer Park. Internat. Beginn der neuen Kurse April.

Siedlung an Wald und See

bietet **Mädels und Jungens** vielseitige **Ausbildung:** biolog. Gartenbau, Landwirtschaft, Heilkräuteranbau, Tischlern, Weben. Möglichkeit z. späteren Aufbau eigener Siedlung. Neuzeitl. Ernährung. **Sommergäste** finden **Aufnahme.** Herrliche Wanderungen.

Ing. Elert, Post Alt-Kossewen Kreis Sensburg, Ostpreußen.

SCHNITTMUSTER

Unsere Leserinnen können die Schnittmuster aus den Jahrgängen 1935 und 1936 weiterhin beziehen von

Frau Sophia Schmitt, Köln

Beethovenstraße 4

MAGGI

Bratensoße

Für 10 Pfennig 1/4 Liter feine Soße zu Gerichten aller Art!

Den Würfel zerdrücken, mit 1/4 Liter Wasser gut verrühren, aufkochen und 3 Minuten ziehen lassen

Jede Leserin kann an der Entwicklung dieses Blattes mitarbeiten, indem sie für weitere Verbreitung der Zeitschrift wirbt. Geben Sie Ihr Heft zur Ansicht an Freunde und Bekannte oder fordern Sie vom Verlag kostenlos Probehefte. ◆ Durch den verbilligten Bezugspreis ist es auch leichter möglich, die Zeitschrift für ein Viertel- und ein Halbjahr als Geschenk zu geben. ◆

„Die Frau und ihr Haus"
Verlag Ludw. Flöttmann, Gütersloh i. W.

Bast in 90 Farben | **Web-** rahmen in allen Größen | **Wolle** zum Weben in 31 Farben | **Leder-** streifen z. Weben in 22 Farben

Sämtl. Material für Werkunterricht, Kunstgewerbe und Bastelarbeiten

Erna Bauer, Fröbelmaterial, Nürnberg-A., Hintere Ledergasse 47II

Wohl jeder möchte ....

Kappel

seine schriftl. Arbeiten schnell und sauber anfertigen. Dieser Wunsch wird allen leicht gemacht. — Wählen Sie eine

Kappel,

und Sie sind aller Sorgen enthoben. Die Kappel arbeitet flink und sauber. Dabei kostet sie nicht viel! Sie wird in mehreren Ausführungen geliefert in gestaffelter Preislage. – Die links genannten Preise verstehen sich **mit Koffer.** Auf Wunsch bequeme Ratenzahlung. Fordern Sie ausführliches und unverbindliches Angebot von

Maschinenfabrik Kappel G.m.b.H., Chemnitz

Die bevorzugte zuverlässige, hygienische Binde

Flaumweiche Zellstoffwatte mit imprägn. Wäscheschutz. Hohe Saugfähigkeit. Keine Behinderung. Rasche Vernichtung, keine Waschkosten

Clecona die extra gute DAMEN + BINDE

Clecona
im Netzschlauch
50 St. . . RM. 2.—
100 St. . . RM. 3.50

Clecona Extra
mit Mulleinschlag
50 St. . . RM. 3.—
100 St. . . RM. 5.—

Diskreter Versand

Clemens & Co. Nfg. SUNDERN 80 KR. ARNSBERG

Marburger Handweb- Apparate Stühle

Webgarne, Weblehrbuch
Prospekte und Preislisten frei

Walter Kircher, Marburg a.L.
Alte Kasseler Straße 29
Webstube, Betrieb und Lager

Ständige Webkurse — auch Ausbildung für gewerbliche Handweb- u. Kursustätigkeit